

## تغییرات روانشناختی در دوران حاملگی

به طور معمول دوره حاملگی همراه با هیجانات خوب برای زن و خانواده وی است. با این وجود برای برخی از زنان این دوره همراه با افزایش استعداد به مشکلات روانپزشکی مانند اضطراب، افسردگی و روان‌پریشی می‌باشد.

این مشکلات اغلب به عنوان تغییرات طبیعی وابسته به حاملگی توصیف شده و مورد غفلت و بی‌توجهی خود فرد و اطرافیان و گاه مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی قرار می‌گیرد، مطالعات نشان می‌دهد اغلب پزشکان حساسیتی به شرایط روان‌شناختی زنان در دوره حاملگی و پس از زایمان نداشته و خود فرد مبتلا نیز به ندرت درباره شرایط روان‌شناختی خود شکایت می‌کند.

بارداری، زایمان و سازگاری با نوزاد تازه تولد یافته را شاید بتوان حساس‌ترین مرحله رشد زندگی زن دانست. در این مقطع زمانی، یک بحران فیزیولوژیک روحی، روانی و هیجانی به وقوع می‌پیوندد که باعث سردرگمی و تغییر هویت فرد می‌شود.

ترس از زایمان، تولد نوزاد ناهنجار، از دست دادن جذابیت برای همسر و احساس دوگانه نسبت به نگهداری از نوزاد تولد یافته بسیاری از مادران را دچار اضطراب می‌کند و دوره حاملگی و پس از زایمان و مخصوصاً شش هفته اول پس از آن را به یک دوره آسیب‌پذیر مهم برای ابتلا به اختلالات روانی تبدیل می‌کند.

مراقبت از سلامتی مادر در دوران حاملگی و جلوگیری از نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و فشارهای روانی او ضروری است و رعایت بهداشت حاملگی از نیازهای مهم اجتماعی مهم است. اهمیت بهداشت روانی در این دوران به اندازه ایست که محققین معتقدند بسیاری از مسائل دوران بزرگسالی از شرایط نامناسب دوران جنینی و کودکی منشا می‌گیرد. بنابراین توجه خاص به بهداشت مادر در دوران بارداری می‌تواند ابزاری در جهت پیشگیری از مسایل دوران بزرگسالی کودکان آنها باشد. شیوع واقعی افسردگی در دوران بارداری حدود ۲۰-۱۰ درصد گزارش شده است.

سیر افسردگی در طی حاملگی و پس از زایمان از نکات جالب و مورد توجه بوده است بررسی‌ها نشان می‌دهد که شیوع افسردگی در سه ماهه اول، دوم و سوم حاملگی به ترتیب ۸،۷٪/۱۲ و ۱۲٪/۱۲ می‌باشد.

در جمع بندی مطالعات، علت واقعی افزایش استعداد برخی زنان برای افسرده شدن در طی حاملگی مشخص نیست ولی عواملی مثل فشارهای روانی- اجتماعی و تغییرات هورمونی- عصبی و در واقع تعاملی از این مجموعه عوامل در این خصوص دخیل می باشد.

عمده عوامل خطر که ارتباط مثبت و معنی داری با افسردگی دوره حاملگی داشته اند عبارتند از:

۱- سابقه افسردگی قبل از حاملگی

۲- سابقه قبلی افسردگی در دوره حاملگی یا بعد از زایمان.

۳- سابقه قبلی افسردگی بویژه در دوره حاملگی و زایمان.

عوامل دیگری نیز مطرح شده که بعنوان عوامل خطر مشترک برای افسردگی در دوره حاملگی و پس از زایمان می باشد و این عوامل شامل پایین بودن میزان حمایت اجتماعی، حوادث ناگوار زندگی، بی ثباتی زناشویی، حاملگی ناخواسته و دودلی در مورد حاملگی .

عود مجدد افسردگی در طی دوره پس از زایمان موضوع شایعی است ، زنانی که در دوره حاملگی افسرده می شوند معمولاً سیر رو به افسرده شدن در دوره پس از زایمان را نیز دارند.

کتاب آموزش بهداشت روان ویژه عموم مردم نویسنده:مهرداد صالحی وهمکاران

